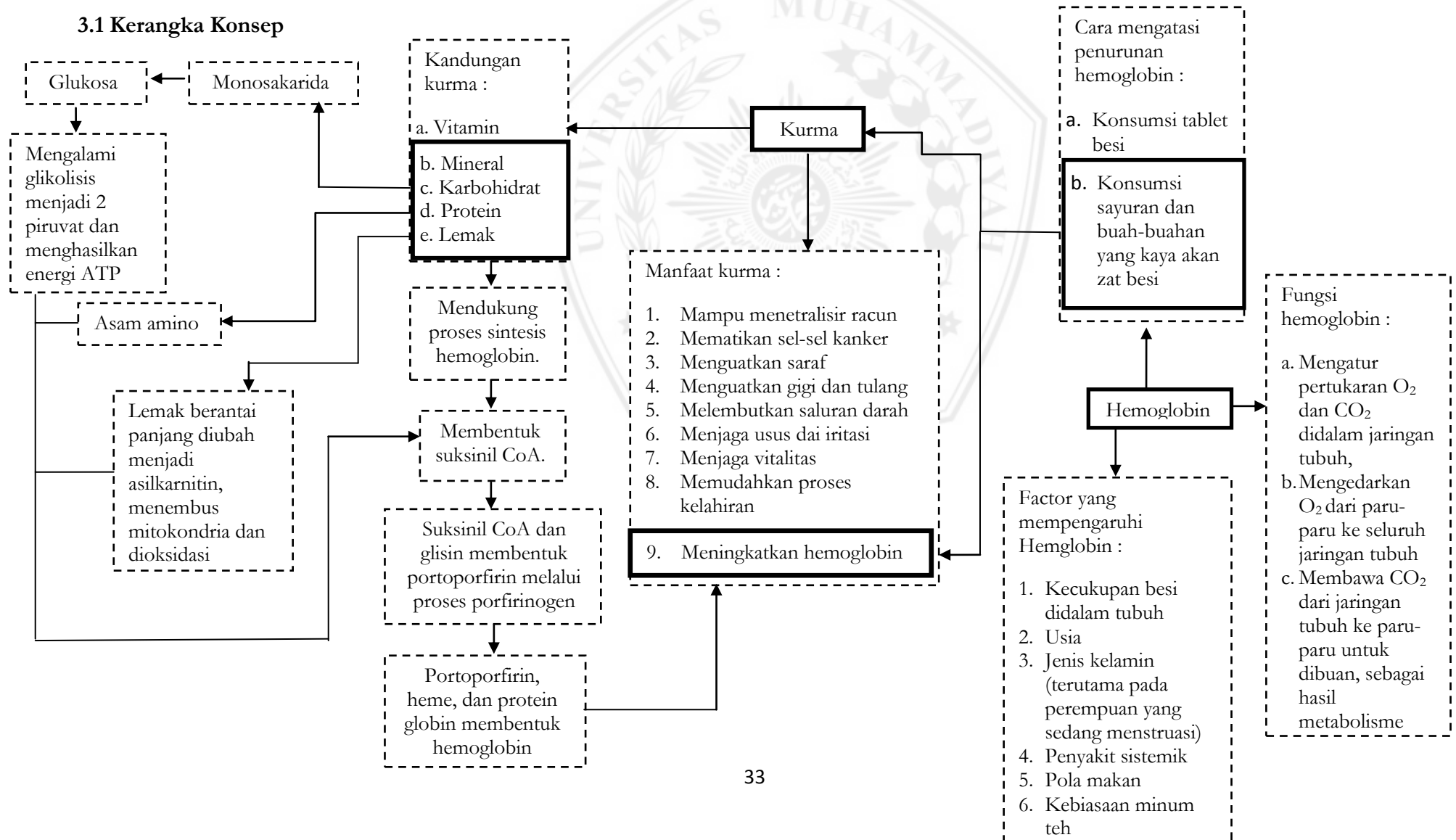


BAB III

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep



3.2 Penjelasan Kerangka Konsep

Kurma merupakan buah yang sering dijadikan kudapan saat berbuka puasa pada bulan ramadhan. Kurma memiliki rasa yang enak dan manis, kurma juga sering digunakan sebagai bahan untuk membuat kue dan minuman. Konsumsi kurma memiliki beragam manfaat karena kandungan nutrisi dalam kurma dapat membantu menetralkan racun, mematikan sel-sel kanker, menguatkan saraf, memudahkan proses kelahiran, menurunkan demam, mengatasi anemia (Kusumah, 2007)

Kandungan zat besi dalam kurma dikaitkan dengan kekurangan kadar hemoglobin. Zat besi merupakan kandungan mineral dalam kurma yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, selain zat besi kandungan seperti karbohidrat, lemak dan protein dalam kurma dapat pula membantu proses pembentukan darah (Zen, 2013). Kekurangan kadar hemoglobin dapat menyebabkan mudah lelah, lemah tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, mudah mengantuk, pusing, wajah pucat pasi hingga sesak nafas (Handayani & Hariwobowo, 2008). Kekurangan kadar hemoglobin dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi tablet penambah darah atau dengan rutin mengkonsumsi sayur dan buah-buahan yang mengandung nutrisi untuk membantu proses pembentukan darah (Rostita, 2009). Oleh karena itu, salah satu cara mengatasi kekurangan kadar hemoglobin adalah dengan mengkonsumsi kurma secara rutin.

3.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian yang bersifat sementara atau suatu pertanyaan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2008: 56). Berdasarkan pengertian diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1 : Ada perbedaan peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengkonsumsi kurma pada mahasiswa PSIK Universitas Muhammadiyah Malang.